

**Мамаева Елена Сергеевна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Особенности психологического консультирования подростков и их родителей по проблемам в детско-родительских отношениях**

**Аннотация.** В статье рассмотрено психологическое консультирование: принципы, различие между консультированием для подростков и консультированием для взрослых.

**Ключевые слова:** детско-родительские отношения, психологическое консультирование, консультирование

Психологическое консультирование – процесс взаимодействия между оказывающей помощь стороной и лицом, нуждающимся в помощи, который включает применение психологических теорий и навыков общения профессионалами для решения личных проблем, трудностей и стремлений клиента [3].

Основной принцип психологического консультирования – помочь подростку принять решение без какого-либо давления. Некоторые формы психологического консультирования включают информирование и консультирование подростков и их родителей, но подавляющее большинство консультаций предназначено для того, чтобы помочь подростку определить его проблему. Психологическое консультирование включает в себя не только сочетание методов, используемых специалистом, но и установление особых отношений между психологом, подростком и его родителями.

Психологическое консультирование – обсуждение результатов диагностики, информация по конкретным вопросам, таким, как выбор

профессии, выбор колледжа, информирование родителей и учителей о возрастных характеристиках подростка и т. д.

Специалист по психологическому консультированию помогает клиенту сделать выбор, принять решение и т. д. В процессе психологического консультирования могут быть использованы подходы, теории, этические принципы, техники психотерапии. Специфика психологического консультирования – диалог, обмен информацией между психологом-консультантом и обучающимся, а также его родителями, обращающимися за помощью. Суть психологического консультирования заключается в предоставлении психически здоровым людям психологической помощи в решении различных межличностных трудностей в специально организованном взаимодействии (беседе).

Психологическое консультирование считается формой помощи, направленной, прежде всего, на стимулирование поведенческих изменений в ключевых областях жизни клиента. Психологическое консультирование функционирует на базе психотерапии. Помимо психотерапии, одним из важных источников психологического консультирования являются научные психологические знания, основанные на результатах эмпирических исследований.

Кроме того, подросткам может понадобиться психотерапевтическая помощь, даже если у них нет психологических расстройств, таких как ситуации, когда подросток стал жертвой развода родителей или отсутствия заботы со стороны родителей. В большинстве случаев поведение подростков, на которое жалуются взрослые, основано на негативных эмоциональных переживаниях подростков, которые основаны на неудовлетворенности или конфликте. Как правило, подростки прекращают свои эмоциональные переживания только тогда, когда ситуация изменилась.

Но иногда невозможно изменить ситуацию по объективным причинам. После этого психолог должен иметь возможность изменить смысл ситуации для

подростка. Процессу консультирования может способствовать тот факт, что у психологов-консультантов есть опыт работы в данной области.

Психологическое консультирование (психологическая поддержка) для подростков имеет специфические особенности и значительно отличается от консультирования взрослых. При работе со взрослым (родителями подростков) консультант фокусируется, в первую очередь, на цели клиента, а работа с подростками фокусируется на следующем [3]:

- основные цели (цели, которые ставят психологи при психологическом консультировании с подростками);
- цель, установленная родителями или специалистами, работающими с подростком;
- свои профессиональные цели;
- само предназначение подростка.

Другое важное различие между консультированием для подростков и консультированием для взрослых заключается в том, что из-за их физиологических особенностей подросток не может долго разговаривать со взрослым. Кроме того, поскольку язык подростка не сформирован правильно, в большинстве случаев ему трудно выразить свои чувства и объяснить, что с ними происходит. Подростки не только не обращаются к психологу, но и не совсем понимают, почему их вызвали к психологу.

И психолог должен уметь рассказать подростку о цели сотрудничества. Этот аспект сам по себе является частью специфики консультирования для подростков, а также является первым препятствием для взаимодействия. Процесс консультирования подростков может быть сложным из-за негативных проявлений и сопротивления устному общению со взрослыми. Следовательно, консультирование подростков требует включения в терапевтический процесс дополнительных инструментов, которые облегчают активацию когнитивных процессов подростка, например, для поддержания соответствующего уровня внимания или для активизации умственной деятельности.

Консультант (психолог) также должен мотивировать подростка поддерживать интерес и побуждать его оставаться на вершине определенной проблемы, особенно в ситуациях, когда у него недостаточно времени.

Г.В. Бурменская обращает внимание на следующие аспекты процесса консультирования родителей и подростков [1]:

- подростки почти никогда не обращаются за помощью, а взрослые обычно обращаются за советом по своим проблемам;
- психотерапевтический эффект должен быть достигнут очень быстро, так как одной из проблем является появление новых, которые существенно влияют на психическое развитие подростка в целом;
- консультант не может сделать подростка ответственным за решение его проблем, потому что в юношеском возрасте мышление и самосознание недостаточно развиты.

Консультирование подростка проводится различными способами, но обычно включает установление личных отношений, установление доверия и устного общения с подростком, а также определенный теоретический подход, которым руководствуется работа психолога. При этом используются разговоры, игры, ролевые игры, поощряется желаемое поведение, обсуждаются положительные примеры успешного решения проблем и так далее. Обычно внимание консультанта уделяется тому, как подросток чувствует, думает и ведет себя.

При психологическом консультировании уместно применение игровой психотерапии, которая высвобождает эмоции и позволяет подростку выражать чувства, которые были скрыты. Предлагая рисовать, писать рассказы, психолог входит в мир и делает все возможное, чтобы раскрыть внутренние конфликты, которые вызывают поведенческие или эмоциональные нарушения подростка.

Когда подросток сталкивается с социальными и педагогическими проблемами, ему нужна консультация. Уровень адаптивности влияет на уровень социального статуса и самосознания человека – удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью. Основной целью консультирования является

создание условий для развития нормальных адаптационных качеств родителей и подростков.

Предполагается, что действия взрослых руководствуются любовью, жизненным опытом и здравым смыслом, но взрослые часто сами по себе создают стрессовые ситуации для подростка. Ряд запретов или разрешений, авторитарное руководство действиями или стилем воспитания подростка, чрезмерная защита или суровые наказаниями со стороны родителей могут привести к стрессу у подростка.

Иногда консультирование – это просто разговор, но разговор, который помогает распознать проблемы и улучшить жизнь. К сожалению, тенденция в современном мире, по мнению экспертов, заключается не только в отсутствии общих полезных занятий в семье, но и в отсутствии общения с подростком в семье. Г. Коулман описывает результаты исследования: общая продолжительность разговоров на дому (общение только с подростком за столом) была сокращена почти на 100%. Цель общения между взрослым и подростком – улучшить отношения. Целью общения между родителями и подростком является создание условий, которые помогут подростку распознать проблему и найти собственные ресурсы для ее решения.

Не все существующие методы работы с психологом могут использоваться при работе с подростками, а некоторые методы используются только для их модификации, адаптированной к психологическим характеристикам подростков. С психологической точки зрения личность подростка, в частности, также ограничивает использование традиционных методов работы со взрослыми клиентами. Однако по форме подобные методы могут основываться на различных теориях личности (психодинамические теории, существуют также методы коррекции, то есть методы работы с подростками можно отнести к интегративной психотерапии) [2].

Таким образом, психологическое консультирование – это процесс взаимодействия между оказывающей помощь стороной и лицом, нуждающимся в помощи. Сторона, оказывающая помощь включает применение

психологических теорий и навыков общения для решения личных проблем нуждающейся стороны, трудностей и стремлений клиента.

### **Литература**

1. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: Изд-во МГУ, 1990.
2. Еникеев М.И. Общая и специальная психология. М.: Издательская группа НОРМА-ИНФРА, 2011.
3. Фоминова А.Н. Педагогическая психология. М.: Наука, 2017.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 1